

11月食育だより

和歌山大学教育附属特別支援学校



高等部の畑で育っています。給食でも使わせてもらうことができます。

秋の深まりを感じるようになってきました。毎日、気温の変化があり体調管理がむずかしく、マスクをしている人たちも見かけるようになってきました。風邪やインフルエンザの本格的な流行に備え、寒さに負けない丈夫な体を作りましょう。こまめな手洗い、うがいをしましょう。

11月14日に和歌山県からみかんを頂きました。



揚げパン、牛乳、ポトフ、みかん
野菜の甘酢和え

和歌山県のみかんの収穫量は日本一です。
・ビタミンC、食物せんいが多いです。また、発ガンを押さえる効果や老化防止が期待されているβクリプトタンパク質は果物の中でも一番多いです。



※皮ごと4つに割り、それから皮をむき、食べる (皮を細かくむく)

和歌山県のみかんは、酸味と甘さのバランスを考えて育てられています。選び方は、色が濃く、皮と実が離れてゆるんでいないものが多いです。生徒たちのみかんの食べ方は、「和歌山むき」の人と皮を細かくむいて食べている人に分かれていました。皮を細かくむく人は「むきにくい」と言っていたので、間違いなく新鮮なみかんでした。

中学部の食育

1年生「食事のマナー」

〇1年生は、3学期からの給食当番にむけて、お盆の上の食器の配置やおはしの置き方などを練習しました。右利き、左利きで食器や箸の置き方はかわりますが、最初は基本どおりに設定します。お茶碗の持ち方やお箸の使い方も練習しました。



2年生「味覚を体験する」

〇2年生は、「出汁なし」「出汁の素」「かつおと昆布の出汁」の3種類ののみそ汁の味比べ、「甘い」「しょっぱい」「苦い」「酸っぱい」の味の確認、ハッピーターンを食べて味を表現する体験をしました。食べ慣れているものは、きちんと味を表現できていたり、苦手な味はうがいをしたり、日本茶でいがいを味わってもらつてもりが「しぶい」ということばが出るなど、改めて味覚の個人差を確認することができました。



3年生「摂取カロリー」について考える

〇3年生は、「肥満」「ダイエット」「カロリー」はよく聞くことばですが、身近なものであると思いません。これらが自分の健康と深いつながりがあり、個々に合った適切な食事量があることを学習しました。スマホのアプリで、太った時の自分の顔を体験して「おそろしい!! 食べすぎは気をつけよう」と話し合っていました。



1年生では自分のお箸の持ち方や茶碗の持ち方がおかしいと気づいている人がほとんどでしたが、この授業で正しく直すきっかけになればいいと思います。2年生の「味覚の体験」では体の成長と共に味の好みは変わってきますが、基本の味はきちんと解っていることが確認できました。今、3年生には「太りすぎ」の生徒はいませんが、個々にあった食事量が健康な体づくりに大事であることに気づくことができました。食育の授業で気をつけることや気づいたことを給食の時間や家庭での食事の中で繰り返し実践していくことが、継続的な指導に繋がっていきます。

〇ランチルームをきれいに使ってください。

みんなが気持ちよく食事ができるように、「きれいなランチルーム」をこころがけています。給食が終わった後、テーブルに椅子をあげていますが、椅子の裏は埃やカビ等により「最近、椅子の裏が汚れてきたなあ!」と思っていました。救世主の高1Fが拭き掃除をしてくれました。「汚れてる!」「きたくない!」と言いながら拭いてくれました。高1Fのみなさんありがとうございました。これからもランチルームを気持ちよく使ってもらえます。

